

RELAÇÃO ENTRE PARÂMETROS DE CICLO GESTUAL E DESEMPENHO EM NADADORES MASTER DE DIFERENTES ESCALÕES ETÁRIOS

Mário Espada^{1,2}, Teresa Figueiredo^{1,3}, Paulo Nunes¹, Ana Pereira^{1,4} & Dalton Muller Filho⁵

¹Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação

²Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana - Faculdade de Motricidade Humana

³Centro de Investigação em Qualidade de Vida - Instituto Politécnico de Santarém

⁴Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, GERON

⁵Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - UNESP, Bauru, Brasil

O desempenho na natação entra em declínio com o aumento da idade em ambos os géneros e diferentes distâncias de nado, situa-se aproximadamente em 0.6% por ano até ao balizamento etário 70-75 (Rubin e Rahe, 2010). Contudo, os estudos com esta população (maiores de 25 anos de idade) são escassos.

Aferir a relação entre desempenho, parâmetros do ciclo gestual e a idade em nadadores master.

22 nadadores masculinos participaram no estudo divididos em dois grupos no mesmo número (30-39 anos: 35.7±2.8 anos, 1.76±0.10 m, 72.1±12.7 kg e 40-49 anos: 45.2±2.2 anos, 1.70±0.09 m, 74.7±15.5 kg). Em piscina de 25 m, cada nadador completou 50 m máximos com partida dentro de água em nado crol. Registo cronométrico nos 50, 25 e 15 m (T_{50} , T_{25} , T_{15}) e parâmetros do ciclo gestual foram registados. Foi utilizado o Teste de Shapiro-Wilk para verificação da distribuição. Para comparação entre grupos foi utilizado o teste t de amostras emparelhadas ($p \leq 0.05$).

Não se verificaram diferenças significativas entre grupo de nadadores mais novos e mais velhos no desempenho (respetivamente, T_{15} 10.6±1.3 vs. 10.8±1.6; T_{25} 19.1±2.9 vs. 18.8±2.8; T_{50} 38.7±6.9 vs. 38.2±6.5 segundos), o mesmo foi verificado para distância de ciclo (respetivamente, 1.99±0.031 vs. 1.87±0.40; 1.85±0.29 vs. 1.79±0.40; 1.83±0.29 vs. 1.77±0.43 m.ciclo⁻¹) e frequência gestual (7.7±1.2 vs. 8.3±1.5; 13.8±2.0 vs. 14.5±2.7; 27.9±4.1 vs. 29.5±6.0 ciclos.m⁻¹). Apenas a frequência gestual se revelou correlacionada com o T_{25} e T_{50} no grupo 40-49 anos de idade (respetivamente, $r=0.64$ e $r=0.73$, $p < 0.05$)

É importante os treinadores e nadadores assumirem a importância dos parâmetros do ciclo gestual no processo de treino no escalão master, fator condicionante do sucesso desportivo na natação.

Palavras-chave: Natação, Master, Desempenho, Parâmetros Ciclo Gestual